

Resiliencia en la escuela: una mirada “Resilientzia” eskolan: begirada bat



María Méndez Barrio.

Un mar de fueguitos

- “Lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos nosotros mismos de lo que nos hicieron”.

J. P. Sartre



Enfoque positivo

- La resiliencia no es una técnica de intervención. Es un cambio de enfoque de la realidad, fácil de entender y difícil de aplicar:
- Sólo podemos construir desde lo positivo.
- Pero positivo no quiere decir perfecto.

Vanistendael.



Resiliencia

- Es la capacidad de resistir y rehacerse frente a las adversidades de la vida, pudiendo emerger de las mismas fortalecidos y dotados aún de más recursos que los disponibles antes de los hechos adversos.



Resiliencia

- La resiliencia es un PROCESO dinámico, dependiente de FACTORES internos y externos, que en interacción con el RIESGO, hacen posible hacer frente a situaciones ADVERSAS.
- No se puede ser resiliente uno solo, pues la resiliencia se construye en interacción con el entorno y con el medio social.



Adversidad y riesgo

- Adversidad entendida como lo que nos daña, lo que nos puede dañar y lo que pensamos que nos puede dañar.
- Factores de riesgo:
- Factores biológicos y psicológicos.
- Una situación familiar perturbada: adicciones, discordias familiares crónicas, ausencias, entrega a otra familia de uno de los hijos, muerte de uno de los padres, violencia.
- Factores sociales y ambientales: problemas económicos (desempleo, pobreza).
- Situaciones amenazantes: catástrofes naturales, guerras, emigraciones forzadas.



Factores de protección: PILARES

- Melillo distingue los PILARES de la resiliencia:
 - Introspección.
 - Independencia.
 - Capacidad de relacionarse.
 - Iniciativa.
 - Humor.
 - Creatividad.
 - Moralidad.
 - Autoestima.



Factores de protección: AMBITOS

- Puerta de klinkert distingue ÁMBITOS generadores de resiliencia:
 - Redes sociales informales que brindan aceptación incondicional. TUTORES DE RESILIENCIA
 - Trascendencia: Capacidad para encontrar significado a lo que ocurre.
 - Desarrollo de aptitudes.
 - Desarrollo de la autoestima.
 - Sentido del humor.

•



Características resilientes: FUENTES

Edith H. Grotberg descubrió las autoafirmaciones asertivas para superar la adversidad:

- Yo TENGO (apoyo externo)
- Yo SOY (fuerza interior)
- Yo PUEDO (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)
- Yo ESTOY (responsabilidad en los actos)



Factores asociados a la resiliencia. (Edith H. Grotberg)

- Tener capacidad para hacer planes realistas y tomar las decisiones necesarias para concretarlos.
- Tener relaciones de afecto y de apoyo dentro y fuera de la familia.
- Una mirada positiva de uno mismo y confianza en las fortalezas y capacidades personales



Factores asociados a la resiliencia. (Edith H. Grotberg)

- Capacidad para resolver problemas y comunicarse
- Capacidad para manejar los impulsos y sentimientos fuertes



Ítems para detectar grado de resiliencia

- Oportunidades de participación
- Expectativas elevadas
- Apoyos y afectos
- Habilidades para la vida
- Límites claros y firmes
- Vínculos prosociales



¿Qué aporta la Resiliencia al profesorado?

- La Resiliencia ve el conflicto como una oportunidad de desarrollo y crecimiento, elemento YIN y YANG del conflicto.
- El profesorado ejerce el papel de TUTOR de RESILIENCIA y acompaña a la persona en la gestión positiva del conflicto.



¿Qué aporta la Resiliencia al profesorado?

- La reflexión sobre la Resiliencia implica la observación de HABILIDADES que propician el desarrollo de los “factores de protección”.
- El enfoque en la Resiliencia potencia los recursos de la persona (yo soy, yo tengo, yo estoy, yo puedo) y acompaña a la misma en el proceso que está viviendo a través de la ESCUCHA.

Principios y habilidades resilientes

- Responsabilización.
- Valoración positiva de sí mismos y de toda forma de vida.
- Toma de conciencia de las diferentes percepciones.
- Aceptación del ser, reconocimiento de la persona.
- Tratamiento pacífico de los conflictos.
- Confianza y colaboración.
- Escucha con el corazón.
- Usa un lenguaje asertivo.
- Verbaliza adecuadamente las emociones.
- Aceptación de las diferencias.
- Empatía, capacidad de ponerse en el lugar del otro/a.



Factores de protección que promueven la Resiliencia a través de la INTERVENCIÓN.

- Potenciar la autoestima al trabajar con la aceptación de la persona, no de su comportamiento.
- Estimular la adecuada comunicación a través de la práctica de la escucha con el corazón, reconocer la congruencia entre la comunicación no verbal y verbal en sí mismos y en los otros, hacer preguntas adecuadas, reenmarcar la comunicación.



Factores de protección que promueven la resiliencia a través de la INTERVENCIÓN.

- Desarrollar la capacidad para identificar problemas y potenciar la creatividad en la búsqueda de soluciones.
- Propiciar y reforzar las habilidades para reconocer las emociones, regularlas a través de su adecuada verbalización y para tomar conciencia de las necesidades que hay debajo de los intereses y expresar las expectativas en primera persona.



Pasos resilientes

- | | |
|------------------|-----------------|
| • Víctima | Protagonista |
| • Preocupación | Ocupación |
| • Dolor | Sufrimiento |
| • Obligación | Compromiso |
| • Culpa | Responsabilidad |
| • Vulnerabilidad | Resiliencia |



Los hombres no quedan confundidos por lo
que sucede, sino por las ideas que se
hacen de lo que sucede”

Epícteto



Palabras claves en el desarrollo de la resiliencia en contraposición a la no resiliencia.

- Colaborar.
- Nosotros.
- Posibilidades.
- Confianza.
- Unidad.
- Autonomía.
- Sentido del humor.
- Normas flexibles y claras.
- Autoestima por Ser.
- Competir.
- Yo.
- Dificultades.
- Desconfianza.
- Separación.
- Dependencia.
- Esfuerzo, exigencia.
- Normas rígidas
- Autoestima por lograr.



La educación para la paz fomenta la resiliencia cuando:

- Parte de la creencia de que todas las personas tienen recursos para resolver sus problemas.
- Confía en la capacidad de las mismas para la autogestión de sus conflictos ya que la filosofía de la mediación implica el desarrollo de la autonomía.
- Atiende más a lo que “va bien” que a las dificultades.
- Alienta la colaboración en la resolución de los conflictos que propicia la creación de redes.
- Desarrolla competencias cognitivas y sociales que fomentan la sana autoestima.



Resiliencia: una puerta abierta a la esperanza

- “¡No te desanimes! Quizá sea la desgracia la fuente de tu felicidad”.(Menandro)
- “En medio de las dificultades aguardan las posibilidades”. (A. Einstein)
- “Allí donde estés, haz lo que puedas con lo que tengas a tu alcance”. (T. Roosevelt)
- “Trata a la gente como si fueran lo que podrían llegar a ser y ayúdales a convertirse en lo que podrían llegar a ser”. (Goethe)



Acompañar de manera resiliente

- -¿Qué demonios estás haciendo? -le pregunté al mono cuando le ví sacar un pez del agua y colocarlo en la rama de un árbol.
- -Estoy salvándolo de morir ahogado -me contestó el mono. 🗣️

